



マスコット  
まいかちゃん

発行日 令和6年5月1日  
発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ  
住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10  
電話 045-827-0371  
FAX 045-827-0375  
発行責任者 所長 横山 敦子

## 第20回

# 舞柏ケアプラザまつり

開催  
日時

令和6年

雨天決行

# 6/2 日

# 10:00~13:00

会場

## 舞岡柏尾 地域ケアプラザ



### 展示・体験 コーナー

- ・工作コーナー
- ・物品販売 他



### ステージ発表

- ・和太鼓演奏
- ・ウクレレ演奏
- ・コーラス 他



### 模擬店

屋外の食べ物は  
**10:30~**  
の販売

## ウナシーが くるよ!



戸塚区のマスコット ウナシー



## 抽選会 やります!



駐車場はありません。

## 健康チェックコーナー

・トルト

歩行動画をスマホで撮影  
AI解析で健康チェック

**New**

・ベジチェック

緑黄色野菜足りていますか?  
運動&習慣、見直しませんか?  
機械で測定してみよう!



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



## フードドライブコーナー

皆様から提供いただいた食品を、後日必要な  
場所へお届けします。

### 寄付していただきたい食品

- ①賞味期限が明記され、2カ月以上あるもの
- ②常温で保存可能なもの  
(生鮮食品、冷凍食品、アルコール対象外)
- ③未開封であるもの
- ④破損で中身が出ていないもの

### 収集期間

R6.6月2日

~

R6.6月10日

## 区民向け交流会 お医者さんに聞いてみよう!

お医者さんから「様子をみましょうか」と言われた時にどこまで様子をみれば良いの? そんな疑問にお答えします。



開催日時

R6 5/24 金 10:00~11:30

会場 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 戸塚共立第一病院 診療部長/院長補佐兼副院長 森保 幸治先生

対象 どなたでも

申込 ケアプラザまで(電話・窓口)

参加費 無料



## 成年後見制度 セミナー&相談会

「費用は?」「家族が後見人になれる?」 制度利用の疑問にお答えします。



開催日時

R6 6/22 土 13:30~15:00

セミナー13:30~15:00 / 1組30分の個別相談会15:15~

会場 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 神奈川県司法書士会所属の司法書士

対象 どなたでも ※相談会の定員は8名まで

申込 前日までケアプラザまで(電話・窓口)

参加費 無料

・セミナーのみ  
・個別相談会のみ  
の参加者も可能

## エンジョイ まいが 福祉用具を活用した介護の仕方

福祉用具の導入を検討している方や導入予定の方、興味ある方どなたでも参加可能です。



開催日時

R6 5/20 月 13:00~14:30

会場 舞岡地区センター 中小会議室

講師 千の星・よこはま 福祉用具センター 青柳 敬介氏

お申込み ケアプラザまで

参加費 無料

## かしおのこども食堂

6月 メニュー

6月14日(金) ※こども食堂のHPができました♪

夏野菜カレー



申込:5月10日(金)~

←スマートフォン等 QRコードを読み取ってアクセス!



自主事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~11:00	6/5・19 (水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	概ね65歳以上の方 13:00~14:10	6/5 (水)	地域で活躍する様々な音楽団体による コンサート♪	100円	いつでも可
まいまい クラブ	未就学児と保護者 10:00~11:30	6/6 (木)	保育園の先生と遊ぼう!	無料	いつでも可
介護者のつとい ふきのとう	介護をされる方 関心のある方 10:00~11:30	6/13 (木)	テーマ:食事の悩みと工夫 講師:介護老人保健施設 千の星・よこはま	無料	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	6/27 (木)	日本舞踊鑑賞会	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	6/18 (火)	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方 のためのスペースです。	無料	不要

## Dr. 修行の"いきいき"コラム!!

### サポーターを使いましょう

冬が終わり暖かくなり、身体運動しやすい季節になりましたが、年齢を重ねると身体の支持組織(骨、筋肉、靭帯など)は徐々に萎縮してきます。それを助けてくれるのが「サポーター」です。

ところが、当院の患者様の利用実態を見ている限り、うまく使えていない方も多いようです。

適応疾患としては、膝ならば変形性膝関節症、半月板損傷、各種靭帯損傷など。腰ならば慢性腰椎症、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、圧迫骨折などでしょう。

市販の物を使っている方も多いですが、一般的に支持力が今一つ弱かったり、適正な使い方がされていない事も多いです。正しい使い方をして症状の軽減、予防をしてほしいところです。

- ◎注意点として
- ①正しいサイズを選ぶこと
  - ②しっかりと装着すること
  - ③普段から予防的に使うこと



薬に頼らず、自分の力で  
十分に動きましょう。

修行内科麻酔科クリニック  
修行 均



<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL:045-827-0371 FAX:045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

\*各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます\*

